La Bellangerais

leo lagrange

www.labellangerais.org

2014 2015

MAISON DE QUARTIER LA BELLANGERAIS

le P'tit Agora

N°32 SEPTEMBRE/OCTOBRE 2014

Portes Ouvertes

Samedi 6 septembre
de 9h à 15h

Ouverture des inscriptions
aux nouveaux adhérents

Braderie Enfance

sur la dalle du Centre Commercial
Emplacement libre et gratuit sans inscription
Les enfants peuvent venir vendre leurs jouets, livres...

de 9h à 16h

Une nouvelle saison commence et nous vous attendons nombreux pour venir découvrir les nouveautés de la Maison de Quartier.

La fête programmée au parc de Sibiu le samedi 28 juin 2014 n'a pas eu lieu en raison du mauvais temps. Dans la mesure du possible nous essaierons de reprogrammer quelques groupes de musique... cet automne. Soyez attentifs !

Du mouvements à la Maison de Quartier !!!

Aurélie DUGUE, intervenante danse, Marie-Luce LE GALL, intervenante fitness et Annick MACE intervenante pastel/ huile ont quitté leurs fonctions à la Maison de Quartier. Nous leur souhaitons une bonne continuation dans leurs parcours respectifs. Nous allons accueillir, Héloïse LIM pour la danse, Sébastien GUESNEL pour le Karaté et Arnaud DUARTE en arts plastiques enfants et ados. Bienvenue à eux.

D'autre part, nous allons dire également au revoir à Florence MOTAIS, notre agent d'accueil depuis 20 ans, qui est partie suivre sa famille en Vendée. Merci pour sa disponibilité et son investissement. Elle sera remplacée par Sophie PORRET (intervenante arts plastiques et agent administratif à la Maison de Quartier la saison passée).

Du nouveau
dans les activités de la Maison de Quartier

Activités Enfance

■**Karaté**■ Sébastien GUESNEL entraîneur d'une championne du monde vous propose ce nouvel atelier le vendredi.
pour les 5/6 ans de 17h30 à 18h15 / 105€ *
pour les 7/9 ans de 18h15 à 19h15 / 132€ *
pour les 10/13 ans de 19h15 à 20h15 / 132€ * ** + certificat médical et adhésion*

■**Arts Plastiques enfants et Ados**■ Les ateliers arts plastiques proposés par Sophie PORRET l'année dernière seront assurés par Arnaud DUARTE.

■**Piano**■ Stéphane HORELLOU proposera pour les enfants débutants 1ère année (de 6 /10 ans) des ateliers en binôme.
45 min à 2 élèves (400€ l'année + adhésion)

Activités Adulte

■**Loisirs Créatifs** *(nouveau Club)*■ Venez échanger vos savoirs et pratiques artistiques diverses *(art floral, création de bijoux, papier maché, cartonnage, couture)*. Dans la bonne humeur !
Le jeudi de 10h à 12h, avec Catherine et Isabelle. 24€

■**Gym équilibre**■ le vendredi de 14h30 à 15h30 / 125€ *, avec Maëla TREMEUR

■**Fitness détente et douceur**■ le mercredi de 9h45 à 10h45 / 160€ * avec Héloïse LIM ** + certificat médical et adhésion*

■**Arts Plastiques**■ Venez développer votre langage plastique et artistique : découverte, expérimentation de technique mixtes et divers matériaux *(peinture, collage, écriture créative, mosaïque…)*, le tout dans une ambiance conviviale, 1 lundi/2 séance de 3 h (19h/22h) avec pause pique nique. 200€ + adhésion

Inscription mode d'emploi

■A partir du 6 septembre, jour de la Porte Ouverte, les inscriptions sont ouvertes à tous■
Vous pouvez venir rencontrer les intervenants *(horaire de présence disponible à partir du 2 septembre)* et/ou vous inscrire.
Les activités commenceront le lundi 15 septembre *(même si une séance d'essai est possible, attention le nombre de place par activités est limité)*.
Seuls les dossiers complets seront acceptés *(totalité du règlement, avec échéancier possible et certificats médicaux pour toutes activités corporelles)*.
Moyens de paiement : possibilités de régler en espèce, chèque *(3 max)* et prélèvement sur 10 mois max *(se munir d'un RIB)*, chèque vacances.
Réductions : vous pouvez bénéficier d'un tarif dégressif à partir du deuxième atelier par foyer fiscal *(5% sur l'activité la moins onéreuse)*.
Tarif particulier : 20% pour les étudiants sur présentation de la carte.
Dispositif Sortir : vous pouvez demander l'obtention de la "carte sortir" pour vous ou vos enfants au CCAS de votre quartier.
Pour le quartier 5 : CCAS de Maurepas, place du gros Chêne, plus d'info sur www/rennes.fr ou au 02 99 27 48 30

Pôle Multimédia

Accès libre : le mardi de 16h à 18h
La boite à outils : le mardi de 14h à 16h

Séance 01 : 23/09 Ordinateur, portable, Mac, Windows… Quelles différences ?

Séance 02 : 30/09 Souris, clavier, écran, allumer, éteindre, comment faire ?

Séance 03 : 07/10 Tous connectés ? Box, opérateur, ADSL, Wifi, comment s'y retrouver ?

Séance 04 : 14/10 Internet : Choisir et utiliser son navigateur *(Firefox, Chrome, IE et les autres)*

Vacances de la Toussaint
Pas d'atelier… Mais l'accès libre reste ouvert le mardi de 16h à 18h !

Séance 05 : 04/11 Ranger ses données 1 : Les formats *(Textes, Images, Photos, Son et Vidéos)*

Séance 06 : 18/11 Ranger ses données 2 : Le bureau, les fenêtres, logiciels, applis et les widgets (?)

Séance 07 : 25/11 Vous avez un message ! Tout sur les messageries électroniques

Séance 08 : 02/12 Copier/Coller *(et son cousin Couper/Coller)*, les deux font la paire…

Séance 09 : 09/12 Le bouton magique *(Bouton droit, barre des charmes et menus contextuels)*

Séance 10 : 16/12 Sécurité : Anti-virus, Confidentialité, Mots de passe, et achats sur Internet

Pour toute inscription aux activités du pôle multimédia, l'adhésion à la Maison de Quartier est obligatoire.
Inscription par trimestre (50€ + adhésion annuelle)

Possibilité de s'inscrire à la séance, en fonction des places disponibles (8€ + adhésion ponctuelle)
Renseignements : 02 99 27 21 14 / multimedia@labellangerais.org

Exposition du club Patchwok

du 6 au 12 octobre 2014

Chaque semaine, des amies passionnées de Patchwork se retrouvent pour créer des ouvrages textiles *(panneaux décoratifs, couvertures…)* à partir de tissus variés, qu'elles assemblent suivant différentes techniques. Elles organisent une exposition de leurs créations et vous y invitent.

Du mardi au vendredi de 10h à 18h et le samedi de 10h à 16h. *(entrée par la bibliothèque ce jour là)*. **Entrée gratuite.**

La sophrologie fait sa rentrée

L'association de sophrologie Espace Vital de la Bellangerais depuis plus de 5 ans, reprend ses activités. Ouvertes à tous, deux réunions d'information le vendredi 19 septembre à 12h30 et à 18h et deux séances découverte sans engagement le vendredi 24 septembre à 12h30 et à 18h seront proposées aux débutants.

Les cours : tous les vendredis à 12h30 et à 18h à la maison de l'enfance de la Maison de Quartier La Bellangerais - autres possibilités, nous consulter. Avec Lolita AUCOURT et Fabrice LOIZEAU, sophrologues diplômés et formateurs.
Contact : 02 99 00 22 10 et site : www.sophrologie-espacevital.fr

Les lundis de l'association Equilibre et Santé

Lundi 15 et 29 septembre
Atelier Mandalas : "Un voyage au cœur des mandalas et des couleurs"

Lundi 22 septembre
Initiation à l'EFT : "Technique de libération des émotions".

Lundi 6 octobre
Atelier Alimentation Santé : " Les bases d'une alimentation Santé".

Renseignement et inscription :
Association Équilibre Santé 06 11 47 77 88

« Bien vivre chez soi » par la société SEKKOIA

Ce sera le thème de notre réunion qui se déroulera en septembre à la Maison de Quartier La Bellangerais. Pour différentes raisons, nous nous heurtons parfois à certaines difficultés ou contraintes qui nous rendent certains gestes quotidiens plus compliqués, il devient plus difficile de rester sereinement chez soi. Pour ces raisons, nous cherchons parfois de l'aide, des solutions. Pour appréhender ce sujet, 2 intervenants : Véronique BLANC (architecte d'intérieur) de la société PLURIELLE et Eric LATREUILLE de la société SEKKOIA (solutions pour l'aide au maintien à domicile) aborderont les sujets suivants :
■Réaménager, réinventer, réfléchir son logement à tout âge, difficultés et appréhensions
■Entreprendre un projet de réaménagement, comment se faire accompagner et s'y projeter.
■Des solutions simples, utiles et pratiques pour un quotidien facilité
■Notion sur les aides et financements possibles.
En pratique :
Lundi 29 Septembre 2014 de 14h30 à 16h30 à la Maison de Quartier
Gratuit, inscription à la Maison de Quartier La Bellangerais. Nombre de places limité.

Prévention et résolution des litiges

La Maison de Quartier La Bellangerais accueillera une permanence pour tous les consommateurs dans le cadre de la prévention et la résolution des litiges **le jeudi 25 septembre et le jeudi 16 octobre de 16h30 à 18h30.**
L'association LEO LAGRANGE pour la Défense des Consommateurs d'Ille et Vilaine (ALLDC 35) a été créée en novembre 2013. Elle dépend de l'association nationale, agréée par l'Etat, ce qui lui permet de représenter les consommateurs devant les tribunaux.
Son but est de former et de défendre les consommateurs dans tous les sujets relevant de la consommation : logement, alimentation, publicité, surendettement, contrats divers (dont énergies, assurances, banques, eau, communications, transports…).

Un service à votre disposition à la Maison de Quartier !

Défense des consommateurs
leo lagrange

Secteur Enfance

Rentrée du Centre de Loisirs

■Le Centre de Loisirs reprend du service le mercredi 3 septembre■
Pour les familles concernées, il est impératif de fournir le dossier d'inscription annuel complet et de remplir une feuille de réservation (pour vous assurer une place).

Réservations en ligne :
Vous pouvez désormais effectuer vos réservations en ligne directement sur le site internet de la Maison de Quartier (notice à suivre selon votre moteur de recherche) :
www.labellangerais.org / partie enfance / l'accueil de loisirs.
Vous pouvez aussi nous joindre par mail à l'adresse :
enfance@labellangerais.org
ou directement au **02 99 27 21 18** *(ligne du directeur)*

Les mercredis :
Pour rappel, depuis la réforme, le Centre de Loisirs est fermé le matin mais un système de pédibus permet de récupérer vos enfants aux écoles Jules Isaac et Jules Ferry dès 12h. (sur inscription au plus tard le mardi à 18h).
Les enfants qui ne viennent que l'après-midi peuvent arriver au Centre entre 13h30 et 14h30 et le départ s'effectue en fin de journée de 17h30 à 18h30.

Le prochain programme sortira début octobre, lorsque la nouvelle équipe sera constituée.

Vacances d'automne
Le centre sera ouvert du 20 au 31 octobre 2014.
Programme disponible à partir du 8 octobre.

Nouveaux tarifs

Le Centre de Loisirs continue de faire évoluer ses tarifs dans une démarche solidaire afin de favoriser la mixité sociale au sein de la Maison de l'Enfance.
De ce fait, nous proposons dès la rentrée 3 nouvelles tranches de barèmes CAF pour un total de 7 (contre 3 en 2010).

Nous avons aussi mis en place un forfait "journée" depuis 1 an pour les vacances scolaires.
Rappel : votre numéro CAF nous est donc indispensable pour déterminer votre barème. Pas d'effet rétroactif.

Petites annonces / récup

Nous cherchons aussi à récupérer :
- Des petits instruments d'éveil musical : triangles, tambourins, timbales, maracas etc.
- Des petits objets pour jouer avec l'eau et la manipuler : seringues en plastique, pipettes, pommeaux, pistolets à eau, entonnoirs, moulins etc.

Merci de prendre d'abord contact avec l'accueil si vous pensez à autre chose car nous n'avons pas toujours beaucoup d'espace de stockage et cela vous évitera ainsi de vous déplacer pour rien.

Infos pratiques

Maison de Quartier - Accueil
5 rue du Morbihan - 35700 Rennes - Tél.02 99 27 21 10
http://labellangerais.org - contact@labellangerais.org

Horaires de l'accueil du 8 septembre au 17 octobre

lundi :		■14h - 19h■
mardi :	■10h - 12h■	■14h - 20h■
mercredi :	■10h - 12h30■	■13h30 - 20h■
jeudi :		■14h - 20h■
vendredi :	■10h - 12h■	■14h - 19h■

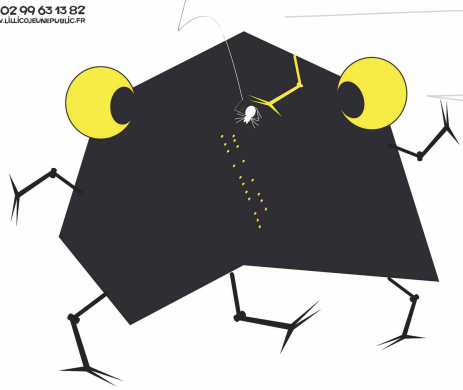
Ouvert les samedis 13, 20 et 27 septembre de 9h30 à 12h

Horaires de l'accueil pendant les vacances d'Automne 2014
10h - 12h / 14h - 18h *(fermeture les lundis et jeudis matins)*

Spectacles à venir...

MAR MAILLE FUGUE
LILLICO DU 14 AU 24 OCTOBRE 2014
FESTIVAL JEUNE ET TOUT PUBLIC
RENNES ET ILLE-ET-VILAINE
☎ 02 99 63 13 82
WWW.LILLICOJEUNESSEPUBLIC.FR

Le festival Marmaille est de retour encore cette année à la Maison de Quartier



« La grenouille au fond du puits croit que le ciel est rond »
Spectacle déambulatoire / installation (vélo Théâtre - Vaucluse)
Tout public dès 6 ans (1h15)
Le jeudi 16 octobre à 10h et 14h
Le vendredi 17 octobre à 10h et 18h30

« Petite mélodie pour Blanche »
Poétique du corps et textile (Bob Théâtre / La Bobine - Ille-et-Vilaine)
Tout public dès 6 mois (20 min - suivi d'une exposition)
Le mardi 21 octobre à 9h30 et 11h

« Sous les yeux de mon père »
Spectacle / installation (Bob Théâtre / La Bobine - Ille-et-Vilaine)
Tout public dès 4 ans (30 min, suivi d'un parcours dans l'espace d'exposition).
Mardi 21 octobre à 15h et 18h30
Mercredi 22 octobre à 10h, 15h et 18h30
Jeudi 23 octobre à 10h, 15h et 18h30
Tout le programme du Festival Marmaille et Lillico pour la saison 2014-2015 sur : www.lillicojeunessepublic.fr

Spectacle Petite Enfance

« A demain petit jour »
par la compagnie Artamuse
Le sommeil... compagnon de nombreuses heures de la journée et de la nuit du petit, il découpe et structure le temps.
Dans la chambre douillette, explorer, jouer avec ses pieds, ses mains, les rideaux, le tissu, faire son lit, le défaire, se cacher ; s'inventer des compagnons, se créer un monde avec ses oreillers, écouter les bruits de la maison, une boite à musique ou une histoire ; et aborder le rêve enfin, cette porte-nuage de couleurs et de sensations déroutantes.

En pratique :
Samedi 13 septembre 2014 à 9h30 et à 10h45.
Tarifs : 5€ tarif unique / 4€ adhérent Maison de Quartier saison 2013/2014 et 2014/2015.
Public : De la naissance à 4 ans
Billetterie à la Maison de Quartier dès le 1er septembre. Attention, nombre de place limité.

ISSN : 1623-717 X
Dépôt légal : à parution-Gratuit
Directrice de publication :
Sophie LE QUINQUIS
Rédactrice en chef :
Cécile MOUSSION

Impression : Le Colibri Imprimeur,
3 rue du Bray 35510 Cesson Sévigné
Tél. 02.23.35.50.50
Diffusion dans les commerces du centre commercial et à la Maison de Quartier La Bellangerais
2000 exemplaires

Editeur :
La Bellangerais - Maison de Quartier
Association Loi 1901
5 rue du morbihan - 35700 Rennes
Tél. 02 99 27 21 10 - Fax 02 99 27 21 11
contact@labellangerais.org

Secteur Jeunesse

Viens faire ton cinéma #2

La deuxième édition de ce petit festival de courts-métrages est lancée.
Tu as entre 10 et 13 ans ou entre 14 et 17 ans ? Ce projet peut t'intéresser ...

Il consiste à imaginer une histoire et à réaliser un film de 5 mn maximum *(avec les animateurs de la Maison de Quartier)*. Nous organisons un mini-festival entre espaces jeunes de différentes communes de l'agglomération en nous donnant rendez-vous fin mai ou début juin 2015 pour le festival...
Pour avoir un fil conducteur entre tous les films réalisés et pour vous compliquer la tâche, deux éléments sont à intégrer dans le scénario :
Une scène avec un vélo
Une phrase: « ***Impossible, je n'aurai jamais le temps*** »
Contact : Stéphane COUET 02 99 27 21 19

Vacances d'Automne - Loisirs Jeunes 10-17 ans

La Maison de Quartier sera ouverte pendant les vacances de Toussaint avec des ateliers à la demi-journée ou à la journée pour les 10-13 ans et quelques sorties à organiser pour les plus grands.
Des animations ludiques, créatives et participatives pour tous les goûts !

L'espace jeunes sera ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h (du 20 au 31 octobre) et des soirées sportives ou culturelles seront aussi proposées pour les jeunes.
Le Pôle Multimedia sera également ouvert dans la semaine ainsi que le gymnase Jules Isaac pour le traditionnel futsal du vendredi soir (20h-22h).

Nous débuterons ces vacances avec une première soirée festive :
« **Maurepas Oriental Party » qui se déroulera le vendredi 17 octobre au Pôle Associatif de la Marbaudais !** Venez nombreux découvrir cette belle ambiance orientale et participer aux différents ateliers (hénné, cuisine orientale, danse...)

Spectacles à venir...

Le rendez-vous théâtre du mois d'octobre

Les Flagrants Délires présente une comédie de Laurent BAFFIE : TOC TOC
93% des personnes interrogées avouent avoir au moins un TOC. Et vous ?

LA COMPAGNIE THÉÂTRALE
LES FLAGRANTS DÉLIRES
présente une Comédie de Laurent BAFFIE
Toc Toc
Rennes
Maison de quartier de la Bellangerais
Rue du Morbihan - 35700 Rennes
VENDREDI 10 OCTOBRE 2014 - 20 h 30
SAMEDI 11 OCTOBRE 2014 - 20 h 30
Tarifs : 11€ - 7€ - 4€
Renseignements sur notre site
www.flagrants-delires.fr

Le Docteur STERN est le plus grand spécialiste mondial dans le traitement des TOC, les troubles obsessionnels compulsifs. Ce neuropsychiatre à la renommée internationale ne consulte en France qu'une fois tous les 2 ou 3 ans, et il ne voit jamais le même patient deux fois. Coprolalie, arithmomanie, nosophobie, TOC de vérification, palilalie, incapacité à marcher sur les lignes, « Syndrome Gilles de la Tourette »... Les TOC s'entassent, se bousculent et se mélangent dans le cabinet du grand Docteur STERN.

Cette pièce délirante de Laurent BAFFIE, ne vous laissera pas insensible et vous aller y rire à volonté. Un conseil, affûtez vos zygomatiques !!!!

Toutefois, en raison de certains écarts de langage, la pièce peut être déconseillée pour les enfants de moins de 12 ans.

En pratique : Spectacle le vendredi 10 et le samedi 11 octobre à 20h30.
Tarifs :
11€ tarif normal.
7€ étudiants, adhérents Maison de Quartier, demandeur d'emploi, personnes handicapées, enfants de 13 ans et plus
4€ enfants de 12 ans et moins.

Anniversaire !

Depuis un an déjà, tous les mercredis de 17h00 à 19h00, la Ruche qui dit Oui ! (*) propose son marché éphémère à la Maison de Quartier.
Nous avons le plaisir de vous inviter le **mercredi 1er octobre** à souffler cette première bougie avec nous.
Pour cet événement, artisans et producteurs nous proposeront une dégustation de leurs beaux et bons produits.
Alors, que vous soyez membre de la 1ère heure ou curieux de découvrir ce concept, nous vous attendons nombreux pour fêter notre 1er anniversaire.

Sophie Le QUINQUIS et Gilles BOULARD
(*) www.laruchequiditoui.fr/1144

L'agenda culturel, sportif et associatif en un clin d'oeil

Samedi 6 septembre	**de 9h à 15h**	**Porte Ouverte de la Maison de Quartier.***
Jeudi 11 septembre		Randonnée à Liffré : les landes de Baugé. Rdv 14h Parking La Bellangerais
Jeudi 11 septembre	de 10h à 18h	Concours de boules du Club Pétanque de la Maison de Quartier La Bellangerais sur le boulodrome du terrain des sports de La Bellangerais. Cf tarifs et modalités d'inscription auprès de Raymond LECHEVALLIER et Gilbert BAZIN.
Samedi 13 septembre		Spectacle Petite Enfance de la Compagnie Artamuse.*
Dimanche 14 septembre		Traversée du Mt St Michel à la journée.
Jeudi 18 septembre	17h45	Permanence de l'élu de quartier Emmanuelle ROUSSET.
Jeudi 18 septembre		Randonnée à Val d'Izé : circuit de Cornillé. Rdv 14h Parking La Bellangerais
Jeudi 18 septembre	de 14h à 17h30	Permanence de la Mission locale. RDV auprès du secteur Jeunesse de la Maison de Quartier
Jeudi 25 septembre		Randonnée à Montauban : forêt de Montauban. Rdv 14h Parking La Bellangerais
Jeudi 25 septembre	de 16h30 à 18h30	Permanence Prévention et résolutions des litiges.*
Lundi 29 septembre	de 14h30 à 16h30	Réunion « Bien Vivre chez soi » par la société SEKOIA*
Mercredi 1er octobre	de 17h à 19h	« La Ruche qui dit Oui » fête ses 1 an à la Maison de Quartier La Bellangerais.*
Mercredi 1er octobre	18h30	Présentation de BD évoquant des personnages ou des événements marquants du XXe siecle - Bibliothèque La Bellangerais. Réservation conseillée.
Jeudi 2 octobre		Randonnée à St Malo de Phily : circuit partiel de montserrat. Rdv 14h Parking La Bellangerais
Lundi 6 octobre	17h30	Permanence du député Marcel ROGEMONT
Jeudi 10 octobre		Randonnée à Rimou : autour du bourg. Rdv 14h Parking La Bellangerais
Vendredi 11 octobre	20h30	Représentation de théâtre de la Compagnie Les Flagrants Délires.*
Samedi 12 octobre	20h30	Représentation de théâtre de la Compagnie Les Flagrants Délires.*
Dimanche 12 octobre		Randonnée à Laillé à la demi-journée
Mercredi 15 octobre	19h	Rencontre avec Aurélien DUCOUDRAY et séance de dédicaces à la Bibliothèque La Bellangerais. Réservation conseillée.
Jeudi 16 octobre	de 16h30 à 18h30	Permanence Prévention et résolutions des litiges.*
Jeudi 16 octobre	17h45	Permanence de l'élu de quartier Emmanuelle ROUSSET.
Jeudi 16 octobre		Randonnée à St Gonlay : circuit du chemin des moulins. Rdv 14h Parking La Bellangerais
Du 16 octobre au jeudi 23 octobre		Spectacles Enfance dans le cadre du partenariat avec Lillico et le Festival Marmaille*.

** Cf article dans cet agora.*